



DIE FRAGEN DER OPTION METHODE

Die ersten Fragen dienen dazu, das Thema zu erkennen und zu klären.

- Was macht mich unglücklich [oder das Wort für dein Gefühl]? (Identifizieren)
- Was meine ich genau damit? (Identifizieren/Klären)
- Was daran macht mich unglücklich? (Identifizieren)
- Was meine ich genau damit? (Identifizieren/Klären) oder
- Was ist das Schlimmste daran?
- Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

Nachdem das Thema hinreichend identifiziert und klargemacht wurde, helfen die nächsten Fragen, den Grund für das Gefühl und die Motivation dahinter zu ermitteln.

- Warum/aus welchem Grund genau bin ich unglücklich darüber? (Grund) Was meine ich genau damit? (Klären)
- Warum glaube ich das? (Grund)
- Was fürchte ich, würde passieren, wenn ich darüber nicht unglücklich wäre? (Motivation) oder
- Was fürchte ich, würde es über mich aussagen, wenn ich nicht unglücklich darüber wäre? (Motivation)

Die nächste Frage wird verwendet, wenn die Annahme klar ist (z. B. Wenn ich nicht unglücklich wäre, würde das bedeuten, dass es mir egal wäre). Sie dient dazu, den Glaubenssatz zu hinterfragen.

- Warum müsste es das bedeuten?

Die letzte Frage wird nur gestellt, wenn das Thema gelöst ist.

- Glaube ich immer noch, dass es jetzt schlecht für mich wäre, glücklich zu sein?

Wenn das Thema nicht gelöst ist, kehre zu den vorherigen Fragen zurück.

Du kannst mit diesen Fragen selbst Deine Themen hinterfragen. Einfacher und effektiver ist es in einem geführten Option Dialog.

